



**Еженедельная  
Группа поддержки  
для тех,  
кто хочет научиться правильно  
питаться,  
чтобы улучшить здоровье и  
контролировать вес.**

***Добро  
пожаловать!***



**А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и правильному питанию!**



**Что хорошего произошло с нами за это время?**



## РЕЗУЛЬТАТЫ

Евгения, 63 года:



**«Я с детства имела серьёзные проблемы по здоровью, в том числе с суставами.**

**8 лет назад изменила привычки питания, и теперь доктор, у которой я наблюдаюсь, говорит мне, что я до сих пор жива именно благодаря этому.**

**В настоящее время я много хожу, катаюсь на велосипеде, веду активный образ жизни. И совсем не страдаю от болей!».**

**У нас сегодня есть новички?**

**Отлично!**

**Давайте их поприветствуем!**



**Давайте расскажем им, что мы тут изучаем и с каких позиций мы рассматриваем вопросы правильного питания и контроля веса!**



**Кто помнит, какие темы мы рассмотрели и что нового мы узнали?**



**Кто получил результаты по здоровью?**

**Кто похудел больше всех за прошедшую неделю?**

**Кто пригласил новичков?**



**Отлично!  
Аплодисменты!  
И, конечно, подарок  
победителю!**





**Кто уже добавил Питательный  
коктейль в свой рацион?**



**А Травяной концентрат?**



**А Алоэ Вера Тонус?**





## Кто стал лучше себя чувствовать?

- Появилось больше энергии...
- Исчезли головные боли...
- Улучшилось пищеварение...
- Нормализовался сон...
- Снизилась тяга к сладкому и мучному...
- Уменьшился вес и объемы...



**А у кого всего этого еще не произошло?**



**Тогда скорее начинайте  
программу Правильного завтрака!**



**Добро пожаловать к нам в Группу!**

**В ближайшие 12 недель вы поднимите свой уровень знаний и научитесь правильно питаться, улучшите самочувствие и скорректируете вес!**

**Итак, наша тема сегодня -**

**Несбывшаяся мечта,  
или почему не работают диеты**

**Кто прочитал материалы к этому занятию?**



## Статистика лишнего веса и болезней: Россия, страны СНГ

- Неуклонно растет число заболевших сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями
- 55% населения имеют лишний вес, из них 20% страдают ожирением
- 75% женщин в возрасте 35-55 лет имеют избыточный вес
- 70% заболеваний связаны с избыточным весом и неправильным питанием
- Проблема несбалансированного питания приняла массовый характер и наблюдается во всех возрастных и социально-экономических группах населения



## Несбывшаяся мечта

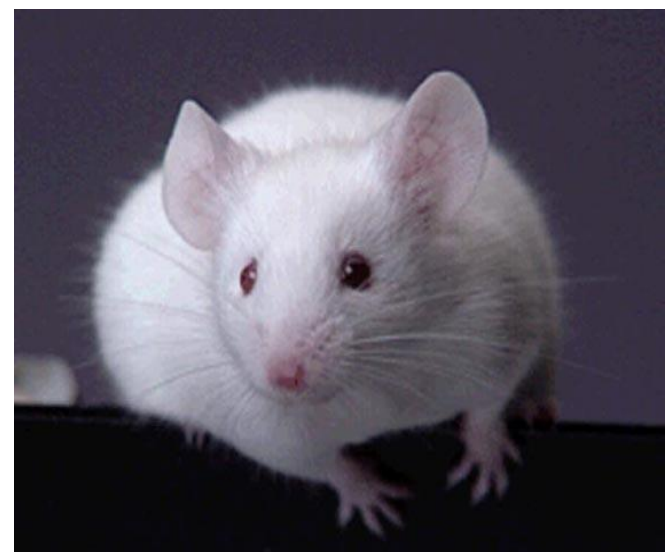


Люди готовы платить любые деньги за лекарства, травы, различные препараты и даже подвергнуться опасным операциям только для того, чтобы быть худыми.

Проблема заключается не столько в том, чтобы избавиться от лишнего веса, сколько в том, чтобы научиться контролировать свой вес и остаться стройным на длительный период времени.

## Ученые провели эксперимент:

- Мышам давали еду, богатую животными жирами и простыми углеводами
- Происходил быстрый набор веса
- Через месяц мышей вернули к их прежнему рациону
- Мыши безболезненно и быстро восстановили прежний вес



## Вывод:

К лишнему весу приводит не только количество потребляемых калорий, но и их качество!



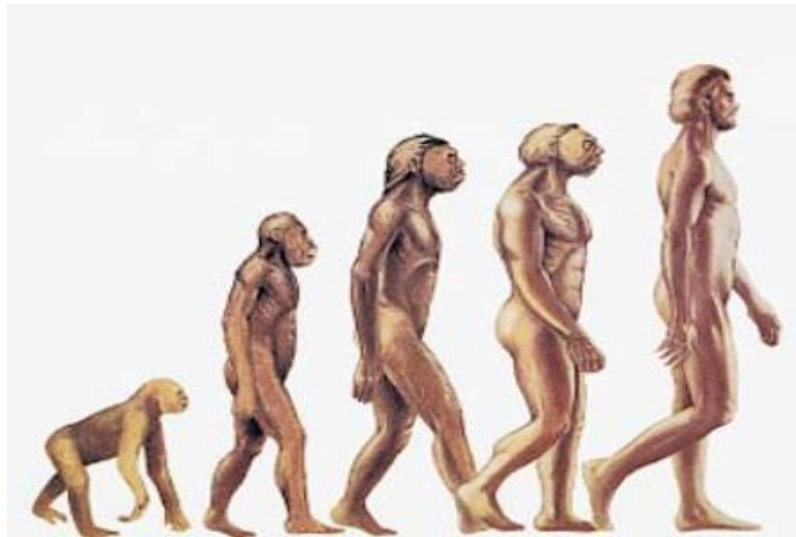


## Факты:



- Через год 2/3 снизивших вес с помощью диет вернутся к прежнему весу.
- Через 3-5 лет только 3% сохранят полученный результат.
- Из оставшихся (97%) 15% вернутся к прежнему весу, а большинство (82%) поправятся еще больше.

## Почему так происходит?



**99% своего существования на Земле человек был охотником и собирателем...**

**За миллионы лет эволюции люди выработали особые привычки питания. Чтобы выжить, нужно было тратить много энергии на поиск пищи. Т.е. много калорий означало выживание!**

**Вывод: Люди привыкли искать калории, и поэтому им трудно бороться с инстинктами!**

**Рассмотрим некоторые диеты и разберемся, почему так трудно получить результат, но еще труднее сохранить его!**

### **Ограничительные диеты (1000-1200 калорий в день)**

#### **Недостатки:**

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс продуктов
- Недостаток питательных веществ приводит к жесткой экономии: организм начинает запасать каждую поступающую калорию
- Замедляется обмен веществ
- Ограничение в питании противоречит базовым инстинктам



## Питание современного человека не сбалансировано...

Жиры

Сахар

Соль

Углеводы

Алкоголь

Лекарства

Удобрения

Пестициды

Гормоны

Избыток

*оптимальное питание*

Недостаток

Витамины

Минералы

Белки

Растения

Травы

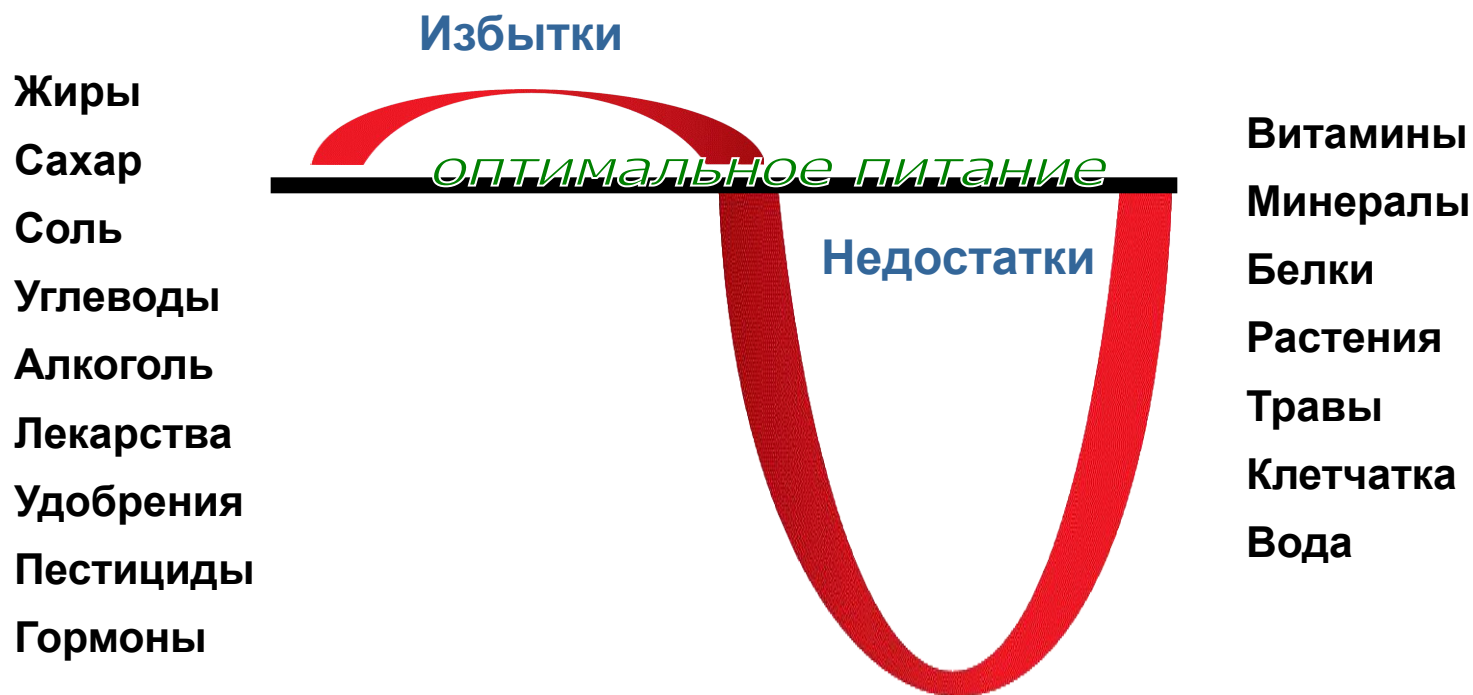
Клетчатка

Вода



# Клуб Правильного Питания

**Пытаясь с помощью ограничительных диет уменьшить избытки, мы лишь увеличиваем недостатки и усугубляем дисбаланс питания!**

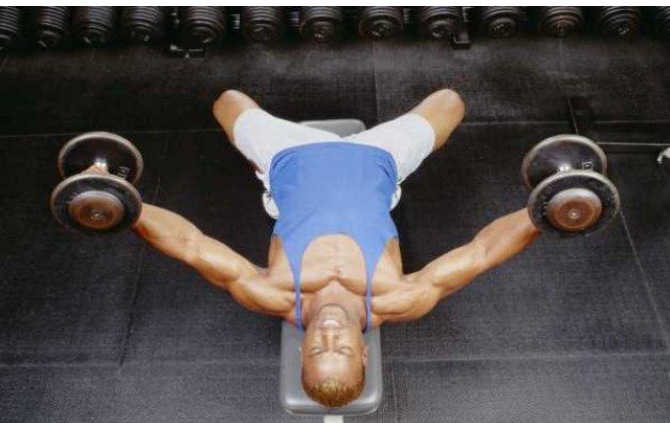




### Ограничительные диеты: Плачевный результат

- Замедление обмена веществ
- Постоянный недостаток жизненно необходимых элементов
- Снижение расхода жира как реакция на недостаток калорий
- Потеря мышцами белка, снижение мышечной активности, что еще больше усугубляет замедление обмена веществ и расхода калорий
- Организм требует восполнения питательных веществ, что приводит к перееданию и новому набору веса
- Психологический срыв
- ▶ Отказ от диеты и неизбежный набор веса





## Спортивная диета № 1:

**занимаемся спортом, едим что хотим**

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс продуктов
- Не учитывается количество белка

### Результат:

- Недостаток белка приводит к снижению мышечной активности и препятствует восстановлению мышц
- Чувствуя сильный голод, «съедаем» полхолодильника
- При интенсивной физической нагрузке и недостатке белка организм медленнее избавляется от жира
- При значительном лишнем весе интенсивные занятия без коррекции питания не помогают достичь долгосрочных результатов, тем более удержат их



## Спортивная диета 2:

**занимаемся спортом и сокращаем количество потребляемой пищи**

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс продуктов
- Не учитывается количество белка

### **Результат:**

- Нарушенный обмен веществ
- Сильное чувство голода
- Ускоренный распад мышц
- Накопление жира
- Недостаток сил
- Психологический срыв
- ▶ Отказ от диеты и неизбежный набор веса



## Углеводная диета:

**10 ломтиков хлеба и мало мяса**

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс продуктов
- Недостаточное количество белка
- Противоречит базовым инстинктам

### **Результат:**

- Ускоренный распад мышц и замедление обмена веществ
- Сильное чувство голода
- Накопление жира
- Психологический срыв
- ▶ Отказ от диеты и неизбежный набор веса



## «Диетическая» диета:

**вся пища диетическая или 0% жирности**

- Не учитывается питательная ценность продуктов
- Не учитывается гликемический индекс
- Недостаток белка
- Противоречит инстинктам
- Трудно поддерживать

## Результат:

- Постоянный недостаток важных питательных элементов
- Чувство голода
- Ослабление мышц
- Замедление обмена веществ
- Психологический срыв
- ▶ Отказ от диеты и неизбежный набор веса

**Как избежать последствий неправильных диет?**

**Как нормализовать питание, чтобы скорректировать вес, улучшить здоровье и сохранить результат?**



## Основные элементы программы правильного питания:

- **Правильный завтрак:** обеспечение организма всеми питательными элементами и водой и поддержание нормального уровня сахара
- **5-6 небольших трапез в день:** поддержание интенсивного обмена веществ и отсутствие голода
- **Обеспечение потребности в белке:** не менее 1.2 г белка на 1 кг веса тела (не менее 50% белка должно быть из растительных источников)
- **Правильный водный режим:** 2.5 л воды в день
- **Избегать употребления** продуктов с высоким гликемическим индексом
- **Употребление** овощей, фруктов и бобовых
- **Занятия спортом**



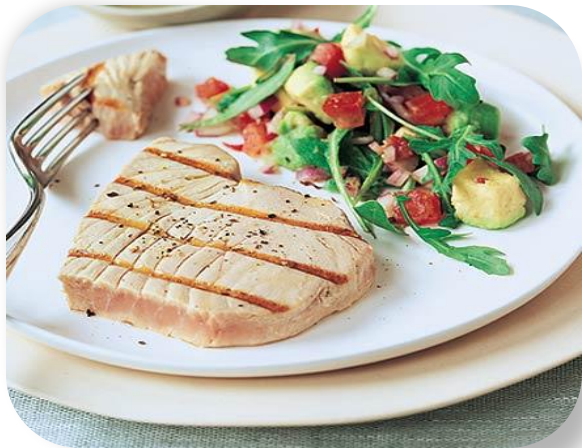


## Что дает программа правильного питания?

- Работа с личным тренером, постоянная связь
- Отсутствие чувства голода
- Высокий уровень энергии
- Интенсивный обмен веществ
- Усиление мышц за счет обеспечения белком и распада жиров
- Снижение потребности в простых углеводах
- Формирование правильных привычек питания на всю жизнь
- Сохранение результата на долгие годы
- Здоровье и хорошее самочувствие
- Правильное питание для всей семьи



**5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –  
и вы прекрасно себя чувствуете  
и справляетесь с весом как никогда!**



**Из чего состоит программа Правильного завтрака?**



**Используй программу  
Правильного питания!**

## **Питательный коктейль**

**ВКУСНО! НИЗКОКАЛОРИЙНО! СЫТНО! ПОЛЕЗНО!**

- 9 г белка, 20 г углеводов на порцию.
- Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% усвоением клетками.
- Снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара.
- Необходимый набор аминокислот, витаминов, минералов, клетчатки.
- Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов.
- Обеспечивает чувство сытости.
- Снабжает организм необходимыми элементами для поддержания мышечной ткани.
- Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время программы коррекции веса.

**Соевый белок рекомендован  
для снижения уровня холестерина!**



**Используй программу  
Правильного питания!**

## **Белковый коктейль**

- **Содержит соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% уровнем усвоения клетками.**
- **Оптимальное сочетание соевого и сывороточного белка.**
- **Помогает поддерживать мышечную массу, лишенную жировых отложений.**
- **Имеет нейтральный вкус, поэтому его можно добавлять в коктейли, супы и соусы.**
- **Снижает зависимость от простых углеводов, помогает уменьшить аппетит и сохранять достаточный уровень энергии между приемами пищи.**



**Используй программу  
Правильного питания!**

## **Напиток чайный Травяной концентрат**

- Освежает и тонизирует
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Способствует детоксикации организма
- Помогает расщеплению жира
- Содействует коррекции веса

**Энергия и бодрость без  
калорий!**





# Используй программу Правильного питания!

## Алоэ Вера Тонус

- Повышает ферментативную активность
- Стимулирует обмен веществ
- Улучшает кровообращение
- Повышает общий тонус организма
- Способствует очищению, восстановлению и правильному функционированию всех органов и систем

**Алоэ содержит более  
100 биологически активных  
веществ, в том числе  
75 особенно важных для  
пищеварения!**







**Кто уже перешел на правильный завтрак и по утрам пьет коктейль вместо бутербродов и кофе?**

**Давайте попробуем  
Питательный  
коктейль!**

**Это просто и  
вкусно!**



## Правильный ужин

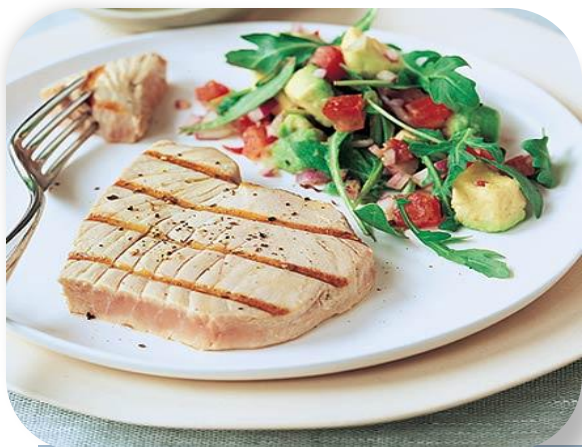
Мы приходим сюда после работы и проводим здесь несколько часов. Возникает чувство голода. А мы знаем, что есть нужно регулярно и не доводить до голода – это один из основных принципов правильного питания и контроля веса.



**Поэтому вы можете приобрести абонемент на оставшиеся вечера и перед началом каждой встречи выпивать наш Питательный коктейль.**

# Напоминаем тем, кто хочет похудеть...

**5-6 трапез в день, включая 2-3 коктейля –  
и вы прекрасно себя чувствуете, справляетесь с весом как никогда,  
при этом экономите свои деньги!**





# Помогите нам помочь другим!

## КЛУБ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Приглашение  
на  
2 персоны



**Крепкое здоровье,  
Стройная фигура,  
Ухоженная кожа  
и красивые волосы -  
это результат  
правильного питания!**

Наш клуб Правильного питания  
поможет Вам разобраться в вопросах  
сбалансированного рациона  
для себя и своих близких!

**Передайте приглашение  
вашим друзьям!**

**Они тоже хотят правильно питаться  
и при этом экономить деньги!**

**Первое занятие –  
вход свободный!**



# Клуб Правильного Питания

Те, кто хочет не только участвовать в работе Группы поддержки, но и помочь другим людям научиться правильно питаться, контролировать вес и экономить деньги, могут **привести друзей в свою или следующую группу и получить подарок!**

## Наши подарки:



**Приведите 1 друга –  
и Вы получите драже «Исинга»!**

**1 драже удовлетворяет суточную  
потребность организма в селене на 50%.**

**Селен является мощным антиоксидантом и  
главным чистильщиком наших клеток.**

**С «Исингой» вы наведёте чистоту в ваших  
клетках!**



## Приведите 2-х друзей – и вы получите Крем «селена интенсив»

Эффективно защищает, увлажняет и питает кожу, придает ей тонус и здоровый сияющий вид. Имеет в своем составе уникальный компонент – норковое масло, которое создает и поддерживает идеальный уровень увлажнения, улучшает цвет лица, предохраняет кожу от преждевременного старения, заживляет мелкие раны.

**Хотите получить такой же подарок?  
Приведите друзей в эту или следующую группу!**



# Клуб Правильного Питания

Обратитесь к вашим тренерам и посетите мастер-класс по косметике!

Вы узнаете все о Внешнем Питании - новом революционном подходе по уходу за кожей!





**Все получают специальный диплом!**

# ДИПЛОМ



**Поздравляем!**

Вы успешно закончили курс по вопросам правильного питания и контроля веса.

Теперь вы обладаете знаниями и инструментами,  
что бы помочь себе своим близким  
улучшить здоровье благодаря правильному питанию.

Подпись \_\_\_\_\_

Дата: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Следующее занятие:**

**Углеводы, сахар,  
гликемический индекс**

Что такое «хорошие» и «плохие» углеводы?

Что такое таблица гликемических индексов и как ею пользоваться?

Что такое «пирамида» питания?

Что такое наша персонализированная программа питания?



## **Новичкам!**

**Обратитесь к вашим тренерам –  
и они дадут вам рекомендации по поводу внутреннего  
и внешнего питания в течение всего дня!**

**Не забудьте в течение недели заполнять форму  
«Мое питание» в Ваших дневниках!**

**Будьте регулярно на связи с вашими тренерами и  
анализируйте вашу динамику 2-3 раза в неделю!**

**Не забыть папку!**

**Подготовиться к теме!**

**До встречи через неделю!**

